

برنامه رژیم 1500 کالری

برنامه رژیم 1500 کالری:

امروز قصد داریم برنامه رژیم 1500 کالری را برایتان طراحی کنیم. کسانی که قصد دارند در هفته یک کیلو لاغر کنند باید روزی 500 کالری از رژیم غذایی خود حذف کنند تا بتوانند آخر ماه حدود 4 کیلو لاغر شوند. البته کسانی که فعالیت بدنی زیادی دارند، اگر به کالری دریافتی دقت کنند کاهش وزن چشم گیری خواهند داشت. اما تمام دکترهای تغذیه توصیه می‌کنند هفته‌ای یک تا نیم کیلو کم کنید بیشتر از آن دچار مشکلات گوارشی و غیر قابل جبران می‌شوید.



محاسبه bmi و نقش آن در لاغری :

ما در مقاله‌های قبلی در مورد [محاسبه BMI](#) صحبت کردیم بعد از محاسبه شما درک درستی نسبت به اندامتان دارید. گاهی انسان‌ها دچار فوبیای چاقی می‌شوند و بدون هیچ دلیلی شروع به کاهش وزن می‌کنند که به مرور زمان باعث کمبود انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌شوند.

به همین دلیل به تمام افراد توصیه می‌شود محاسبه bmi را داشته باشند تا دچار استرس اضافه وزن نشوند.

سعی کنید در برنامه غذایی خود تا می‌توانید از مصرف شیرینی و مواد قندی مصنوعی جلوگیری کنید و مواد شیرینی طبیعی یا بدون شکر در برنامه غذایی خود بگنجانید.



برنامه رژیمی 1500 کالری :

صبحانه

2 عدد نان تست + یک قاشق مربای توت فرنگی کامور + یک برش نازک کره + یک فنجان چای

[خرید آنلاین مربای توت فرنگی کامور](#)

میان وعده

یک فنجان قهوه + یک عدد بیسکویت یولاف کامور

[خرید آنلاین بیسکویت یولاف](#)

ناهار

30 گرم سینه مرغ به همراه 3 عدد قارچ + سالاد کاهو و 1 عدد گوجه

میان وعده

1 عدد موز همراه با یک لیوان شیر و یک عدد شکر ساشه کامور

[خرید آنلاین شکر ساشه](#)

شام

100 گرم گوشت کبابی + 5 عدد قاشق برنج + 2 عدد هویج بخارپز

میان وعده قبل خواب یک عدد سیب



[View this post on Instagram](#)

. بارها در مورد شیرینی و آسیب های آن به بدن صحبت کرده ایم. در این پست با شما در مورد چربی های مفید و مضر برای بدن صحبت می کنیم. از لحاظ علمی به چربی های مفید برای بدن (HDL) و چربی های بد (LDL) گفته می شود. اگر به برگه آزمایش خون خود توجه کنید حتما میزان این دو را مشاهده خواهید کرد. اما چربی های بد در غذاهای فست فود، غذاهای آماده، کیک و کلوچه های که ما به عنوان میان وعده استفاده می کنیم وجود دارد. چربی های مفید در میوه های طبیعی مانند: زیتون، آووکادو، مغزجات و انواع تخمه ها به غیر از آفتابگردان و لبنیات های کم چرب موجود است. لازم به ذکر است که شرکت کامور در ساخت بیسکویت های خود از روغن های مایع و بدون ترانس استفاده کرده است تا برای افراد دیابتی مشکل ساز نشود. ادامه در لینک بایو پیج و یا لینک استوری @kamvarco www.kamvar.co #کامور #بدون_قند #چربی #شیرینه_اما_شکرنداره #رژیمی #چربی_خوب #رژیم_لاغری #تهران #اصفهان #ایران #دیابت #دیابتی #شیرین #وزن #کرونا_را_شکست_میدهیم #سالم #سلامتی #کرونا #لاغری #رژیمی #رژیم_غذایی #kamvar #diet #sugarfree #iran #fat

A post shared by کامور (@kamvarco) on Apr 7, 2020 at 5:01am PDT

[خرید آنلاین مربای کامور](#)

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8422>